

献立ひとくちメモ

12月9日(火)



里芋は古くから食用とされ、縄文時代には主食でした。芋同士がくっつきながら増えていくので、子孫繁栄の縁起物として正月や祝い事で昔からよく使われています。

種類は200種を超えており、子芋で有名な「石川早生（いしかわわせ）」や「土垂（どだれ）」は粘りが強くて育てやすく、一般的に里芋として調理される品種です。正月料理で使われるには「八つ頭（やつがしら）」で、粘りが少ないのが特徴です。

里芋の唐揚げは、しょうゆベースの調味料に漬け込み、一口サイズにしてカリッと揚げました。ホクホクとした食感を楽しみながら食べてみてください。